

GRILLES FFGYM / GAM / BARRES PARALLÈLES

Contenu Fédéral B	Éléments autorisés						Éléments autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments autorisés			Éléments autorisés	
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2

1	ÉLÉMENTS EN APPUI	De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu	Maintien à l'appui corps tendu (2 s.)	Équerre corps groupé (2 s.)			Toutes les équerres (2 s.)	
		Sauter à l'appui tendu et élan en av. au siège écarté	Siège écarté (2 s.)	De l'appui, élever en écartant les jambes au siège écarté	S'élever en force ou en élan au placement du dos	Passer une jambe écartée en avant à l'appui	Passer les jambes écartées en avant à l'appui	
		Déplacement en avant D/G/D/G	De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt	Balancé complet à l'oblique basse	Balancé complet, au dessus de l'horizontale en arrière	Balancé arrière à l'ATR non tenu	Balancé arr à l'ATR tenu (2s.)	
					Balancé arrière sauté au dessus de l'horizontale en arrière		ATR tenu (2s.)	
		Prise d'élan					Passer les jambes écartées en arrière à l'appui	Passer les jambes écartées en arrière à l'ATR
							Tout ATR avec 1/2 tour avant	Valse sautée
						Balancé avant et 1/2 tour à l'appui brachial	Balancé avant et 1/2 tour à l'horizontal à l'appui	Balancé avant et 1/2 tour à l'oblique haute à l'appui
						S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR, aussi jbes écartée	1/2 tour arrière en ATR	S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR (2 s.), aussi jbes écartées

2	ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE	Sauter à l'appui brachial et élan en avant	Appui brachial renversé (2 s.)	Rouleau avant corps carapé au balancé ou au siège écarté	De l'appui brachial semi renversé, prise d'élan au balancé ou au siège écarté	De l'appui brachial, balancé arr. et établissement à l'appui	Établissement en avant à l'appui (temps de ventre)	Temps de ventre et passer les jambes en arrière à l'ATR
		Balancer en appui brachial sous l'horizontale	De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté		Balancer en appui brachial à l'horizontale et au dessus	Rouleau avant corps tendu	Établissement arrière et passer les jbes. éc. à l'appui bras fl	Établissement arr. et passer les jbes. éc. à l'appui bras tendus

3	ÉLÉMENTS EN SUSPENSION			Bascule fixe à l'appui brachial	Bascule fixe au siège jambes écartées	Bascule fixe à l'appui			
				Bascule de fond à l'appui brachial	Bascule de fond au siège écarté	Bascule de fond à l'appui	Bascule en passant les jambes écartées en arrière à l'ATR		
					Bascule allemande au siège écarté	Bascule allemande à l'appui brachial	Bascule allemande à l'appui		
						Établissement avant en tournant à la suspension	Établissement avant en tournant à l'appui		
				Balancé complet en suspension	Du balancé en suspension, établissement arr. à l'appui brachial	Moy à l'appui brachial	Moy au siège jambes écartées		Moy à l'appui jambes fléchies

4	SORTIES	Balancer en arrière et sortie entre les barres	Balancer en arrière et sortie latérale sous l'horizontale	De l'ATR, sortir par demi valse avant	Salto avant groupé	Salto avant carapé ou tendu	Salto avant carapé ou tendu avec 1/2 tour
				Sortie latérale au dessus de l'horizontale	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carapé	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière tendu	
		Balancé en av., sortie avec 1/4 t intérieur à la station droite		Sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale	Salto arrière groupé sur le côté	Salto arrière carapé ou tendu	Salto arrière carapé ou tendu avec 1/2 tour